الوسائل المفيدة للحياة السعيدة

Meraih Hidup Bahagia

(Cara Efektif Mengatasi Problem)

Oleh

Syeikh Abdur Rohman bin Nasir As-Sa'di

Penerjemah

Abdulloh Haidir

Editor

Muh.Saefuddin

Muh. Mu'inudinillah

PENGANTAR
CETAKAN KEDUA

Buku yang ada di tangan kita saat ini menjelaskan dengan gamblang tentang kiat untuk meraih kebahagiaan hakiki yang selalu dicari setiap manusia.

Dalam menentukan langkah-langkahnya penulis tidak berpatokan pada pada pandangan manusiawi semata, tetapi berpatokan kepada dalil-dalil dari Al-Quran yang mulia serta petunjuk Nabi ε yang bijak. Itulah sesungguhnya kebahagiaan yang membentuk kehidupan seorang mu'min dan masyarakat beriman, karena itulah satu-satunya jalan untuk mengarahkan alur kehidupan ini berdasarkan ketakwaan kepada Allah dan keridhoan-Nya.

BIOGRAFI PENULIS

Kelahiran dan Pendidikannya.

Penulis buku ini adalah seorang ulama terkemuka; Abdurrahman bin Nashir bin Abdullah As-Sa'diy. Kelahiran kota Unaizah, Qasim, wilayah Najd, Kerajaan Saudi Arabia. Kedua orang tuanya sudah meninggal dunia saat usianya masih kecil, akan tetapi beliau memiliki kecerdasan yang luar biasa ditambah keinginannya yang sangat besar untuk menuntut ilmu. Mulai menghafal Al-Quran pada usia dini hingga diselesaikan dengan baik dan sempurna pada usia dua belas tahun, kemudian setelah itu dia mulai menuntut ilmu dan berguru kepada sejumlah ulama yang datang ke negerinya. Beliau benar-benar berjuang untuk mendapatkan ilmu pengetahuan sebanyak mungkin.

Pada usia dua puluh tiga tahun, beliau mulai menggabungkan antara menuntut ilmu dan mengajar, mengambil manfaat dan memberi manfaat, begitulah seterusnya beliau habiskan waktu dan seluruh kehidupannya. Banyak sekali orang yang menimba ilmu dan mengambil manfaat darinya.

Gurunya.

Diantara guru-gurunya adalah :

1. Syekh Ibrahim bin Hamad bin Jasir, kepadanyalah beliau pertama kali membaca kitab.
2. Syekh Saleh bin Utsman, Qadhi Unaizah. Darinya beliau mengambil Ushulul Fiqh, Fiqh, Tauhid, Tafsir dan bahasa Arab hingga wafatnya. Syekh Shaleh adalah seorang ulama yang sangat menguasai fiqh dan ushulnya, memiliki pemahaman yang sempurna tentang tauhid. Hal itu dikarenakan beliau berkonsentrasi pada kitab-kitab *mu'tabarah* (terpercaya) dan memberikan perhatian khusus pada karangan-karangan Ibnu Taimiyah dan Ibnul Qayim. Beliau juga memberikan perhatian yang tinggi terhadap tafsir dan cabang-cabang ilmunya. Syekh As-Sa'dy mengaji kepadanya hingga menguasai ilmunya dan jadilah beliau perpanjangan tangan dari syekhnya tersebut.

Karangannya.

Diantara karangan-karangannya berupa kitab tafsir adalah :

1. *Taisirul Karimil Mannan fi Tafsir Kalamil Rahman* (Kemudahan dari Yang Maha Mulia lagi Maha Pemberi dalam Tafsir Kalam Ilahi), terdiri dari delapan juz.
2. *Taisirul Lathiifil Mannan fi Khulasati Tafsiril Quran* (Kemudahan dari Yang Maha Halus dalam ringkasan tafsir Al-Quran).

3. *Qowa'idul Hassaan li Tafsiril Quran* (Kaidah-kaidah yang bagus dalam tafsir Al-Quran).

Karangan-karangan lain selain itu dan dianjurkan untuk dibaca adalah :

4. *Al-Irsyad ilaa Ma'rifatil Ahkam* (Petunjuk untuk memaha-mi hukum-hukum).
5. *Ar-Riyadh an-Nadhirah* (Taman-taman yang bercahaya)
6. *Bahjatu Qulubil Abrar* (Kegembiraan hati orang-orang yang bertaqwa)
7. *Manhajus Salikin wa Taudhihul Fiqh Fid Diin* (Pedoman orang yang beribadah dan pejelasan fiqh dalam agama)
8. *Hukmu Syurb Ad-Dukhan wa Bai'uhu wa Syiro'uhu* (Hukum menghisap rokok, menjual dan membelinya).
9. *Al-Fatawa As-Sa'diyah* (Fatwa-fatwa Syekh Sa'dy).
10. Beliau juga memiliki tiga kumpulan khutbah-khutbah yang bermanfaat.
11. *Al-Haqqul Wadhih Al-Mubin bi Syarhi Tauhidil Anbiyaa wal Mursalin* (Kebenaran yang jelas dan nyata dalam penjelasan tentang tauhid para nabi dan rasul).
12. *Taudhihul Kaifiyah As-Syafiah* (Penjelas yang cukup dan memuaskan).

Masih banyak lagi karangan beliau dalam bidang fiqh, tauhid, hadits, Ushul, kajian-kajian sosial dan fatwa-fatwa tentang berbagai hal.

Wafatnya:

Beliau mengalami sakit keras dengan tiba-tiba yang mengisyaratkan akan dekatnya kematiannya. Maka pada malam Kamis tanggal 23 Jumadil Tsaniah tahun 1376 H, beliau berpulang ke rahmatullah di kota Unaizah, meninggalkan kesedihan yang mendalam dalam jiwa orang-orang yang mengenalnya atau mendengar tentangnya atau yang berguru kepadanya. Semoga Allah merahmatinya dengan rahmat yang luas dan menjadikan ilmunya dan karangan-karangannya bermanfaat bagi kita. *Amiin*.

Riyadh, 11 Ramadhan 1378 H

MUKADDIMAH

Segala puji hanya bagi Allah yang bagi-Nya seluruh pujian. Saya bersaksi bahwa tiada ilah selain Allah semata, tidak ada sekutu bagi-Nya, dan saya bersaksi bahwa nabi Muhammad adalah hamba dan Rasul-Nya, semoga shalawat dan salam terlimpahkan kepada beliau, keluarganya dan para shahabatnya.

Sesungguhnya ketenangan hati dan kesenangannya serta hilangnya rasa gundah dan resah merupakan keinginan setiap orang. Karena dengan demikian akan tercapai kehidupan yang tenteram, bahagia dan sejahtera. Untuk mencapai hal-hal tersebut diperlukan sarana-sarana yang bersifat religius, alami dan logika yang kesemuanya tidak akan dapat dicapai kecuali oleh seorang mu'min . Adapun selain mereka, walaupun dapat diraih salah satunya itupun setelah para pemikir mereka menguras pikirannya untuk itu akan tetapi masih banyak hal lain yang terlewatkan yang lebih bermanfaat dan utama baik di dunia ini atau kehidupan berikutnya.

1. IMAN DAN AMAL SALEH

Sarana yang paling utama dan paling mendasar dalam masalah ini adalah beriman kepada Allah dan beramal Shaleh . Firman Allah ta'ala :

[مَنْ عَمِلَ صَـــلِحاً مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ [1]
[سورة النحل: ٩٧]

"Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan" (An-Nahl: 97)

Allah ta'ala mengabarkan dan menjanjikan bagi siapa saja yang menggabungkan antara iman dan amal shaleh dengan kehidupan yang baik di dunia ini serta balasan kebaikan di dunia dan akhirat.

Sebabnya jelas, karena orang-orang yang beriman kepada Allah ta'ala dengan iman yang benar dan berbuat amal shaleh yang dapat memperbaiki hati, akhlak, dunia dan akhirat, mereka memiliki pijakan dan landasan tempat menerima semua apa yang datang kepada mereka, baik yang berbentuk kebahagiaan dan kesenangan atau penderitaan dan kesedihan.

Jika mereka mendapatkan sesuatu yang dicintai dan disenangi, mereka menerimanya dengan rasa syukur serta menggunakannya sesuai fungsinya, dan jika mereka menggunakannya atas dasar tersebut maka terbitlah perasaan gembira seraya berharap agar kebaikan tersebut tetap ada padanya dan mengandung berkah serta berharap teraihnya pahala karena dia termasuk orang-orang yang mensyukurinya. Semua itu merupakan perkara yang agung yang nilai dan barokahnya melebihi kebaikan itu sendiri sekaligus merupakan buahnya.

Mereka juga menghadapi keburukan dan kesulitan sesuai kemampuan yang mereka miliki, memperkecil semampunya, sabar terhadap apa yang tak mungkin mereka hindari. Dengan demikian, kesulitan-kesulitan tersebut memberikan mereka pengalaman dan kekuatan bagaimana menghadapi masalah. Sabar dan pengharapan pahala atas apa yang dialami, berdampak sangat besar atas hilangnya kesulitan, berganti dengan kemudahan dan pengharapan yang baik, keinginan akan karunia Allah dan ganjaran-Nya, sebagaimana yang digambarkan Rasulullah ε dalam hadits shahihnya :

« عَجَباً لأَمْرِ الـــمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْراً لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْراً لَـــهُ وَلَيْسَ ذَلِكَ لأَحَدٍ إِلاَّ لِلْمُؤْمِنِ » [رواه مسلم]

"Sesungguhnya perkara seorang mu'min itu menakjubkan, karena semua perkara yang dialaminya adalah baik; jika mendapatkan kesenangan dia bersyukur, maka hal itu menjadi baik baginya, jika mengalami kesulitan dia bersabar, maka hal itu menjadi baik baginya, dan hal seperti itu tidak terdapat kecuali pada diri seorang mu'min" (Riwayat Muslim)

Dalam hadits tersebut Rasulullah ε menggambarkan bahwa seorang mu'min akan berlipat-lipat kebaikan dan buah amalnya atas setiap apa yang dialaminya.

Karena itu anda akan mendapatkan dua orang yang mengalami hal serupa baik berupa kebaikan ataupun keburukan, akan tetapi ada perbedaan yang besar diantara keduanya dalam menerimanya. Hal tersebut dapat terjadi, karena berbedanya iman dan amal shaleh pada keduanya.

Yang pertama menerima kebaikan dan keburukan sebagaimana yang telah kita sebutkan, yaitu dalam bentuk syukur dan sabar dengan segala konsekwensinya. Sehingga lahir pada dirinya perasaan bahagia dan senang,

hilangnya rasa gundah gulana, perasaan tak tenang, kesempitan dada dan kehidupan sengsara, semuanya berganti dengan kehidupan bahagia di dunia ini.

Sementara yang lain menerima kesenangan dengan sombong dan melampaui batas. Akhlaknya menyimpang sehingga dia menerimanya bagaikan hewan rakus yang kelaparan, namun demikian hatinya tetap tidak tenang, bahkan gelisah dari berbagai sisi, dari sisi ketakutan akan hilangnya sesuatu yang dicintainya, dari banyaknya pertikaian yang biasanya tumbuh dari hal tersebut, dari sisi jiwanya yang tak puas-puasnya, bahkan menginginkan hal-hal lainnya yang mungkin dapat dia raih ataupun tidak. Walaupun seandainya dapat diraihnya, itupun akan mengakibatkan kegelisahan dari berbagai sisi yang telah disebutkan tadi. Adapun jika mendapatkan kesulitan, dia menerimanya dengan panik, ketakutan dan tidak tenang. Jika demikian halnya, maka jangan tanya lagi bagaimana sempitnya kehidupannya, banyak pikiran dan tegang, ketakutan yang dapat mengakibatkan kondisi lebih buruk dan lebih parah lagi. Karena semua itu tidak dihadapi dengan mengharap pahala dari Allah, juga tidak dengan kesabaran yang dapat menghiburnya dan meringankan penderitaannya.

Semua itu dapat disaksikan lewat pengalaman. Satu contoh, jika anda renungkan dan anda kaitkan dengan realita yang ada, maka akan anda dapatkan perbedaan yang besar antara seorang mu'min yang mengamalkan semua tuntutan keimanannya dengan mereka yang tak seperti itu. Hal itu karena agama menyeru manusia untuk *qona'ah* (merasa cukup) rizki Allah dan semua yang dialami seorang hamba dari keutamaan dan karunia-Nya yang bermacam-macam.

Seorang mu'min jika ditimpa penyakit atau kefakiran atau musibah lainnya dimana setiap orang memiliki kemungkinan itu, lalu dengan keimanannya dia akan menerimanya dengan qona'ah dan ridho atas pemberian Allah kepadanya, maka hatinya menjadi tenang, tidak menuntut sesuatu yang dia tidak mampu untuk meraihnya, dirinya selalu melihat orang yang di bawahnya (yang lebih menderita dari dia) dan tidak melihat orang yang di atasnya (yang lebih senang darinya), bahkan bisa jadi dia semakin bertambah senang dan gembira jika melihat orang-orang yang dapat meraih keinginan-keinginan dunianya namun tidak memiliki sifat *qona'ah* atas semua itu.

Begitu juga akan anda dapatkan orang-orang yang tidak mejalankan nilai-nilai keimanan, manakala mendapatkan cobaan seperti kefakiran atau luputnya sebagian dari keinginan duniawinya, dia sangat putus asa dan menderita.

Kasus lainnya: Ketika sebab-sebab ketakutan dan kekalutan menghinggapi manusia, maka akan anda dapati orang yang imannya benar, hatinya akan

mantap, jiwanya tenang, teguh dalam mencari penyelesaian serta mengelola masalah yang menimpanya tersebut dengan keluasan yang dimilikinya berupa pemikiran, perkataan dan perbuatan. Dirinya telah kokoh menghadapai gangguan yang menimpa. Kondisi seperti ini akan membuat seseorang tenang dan hatinya mantap.

Sebagaimana akan anda dapatkan orang yang tak memiliki keimanan, mengalami kondisi sebaliknya. Jika mengalami ketakutan, hatinya menjadi tak tenang, emosinya tak tekontrol, pikirannya kacau balau dan ketakutan menjalar dalam dirinya. Sehingga dalam dirinya terkumpul ketakutan luar dalam yang sulit untuk diungkapkan. Orang semacam ini jika belum pernah mendapatkan latihan yang banyak dalam mengatasi permasalahan berdasarkan sebab-sebab alami, akan meruntuhkan kekuatan dan kejiwaannya, karena ketiada'an iman yang mengarahkannya pada kesabaran, khususnya dalam kondisi terdesak dan sangat menyedihkan atau menakutkan.

Orang baik dan orang jahat, orang beriman dan orang kafir punya kemungkinan yang sama dalam mewujudkan keberanian dan naluri untuk memperkecil ketakutan, akan tetapi orang beriman memiliki kelebihan berupa kekuatan iman, kesabaran dan tawakkal kepada Allah, berpegang teguh kepada-Nya dan mengharapkan pahala dari Allah ta'ala, semua itu akan menambah keberaniannya, meringan-kan beban ketakutannya dan memperkecil pengaruh musibah. Sebagaimana Allah berfirman:

[إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللهِ مَا لاَ يَرْجُونَ] [النساء :١٠٤]

"Jika kamu menderita kesakitan, maka sesungguhnya merekapun menderita kesakitan pula sebagaimana kamu menderitanya, sedang kamu mengharap dari Allah, apa yang tidak mereka harapkan" (An-Nisa: 104)

Mereka juga akan mendapatkan pertolongan dan bantuan khusus dari Allah ta'ala yang dapat menghilangkan ketakutan:

[وَاصْبِرُواْ إِنَّ اللهَ مَعَ الصَّــــابِرِينَ] [الأنفال : ٤٦]

"Dan bersabarlah kalian, sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar" (Al-Anfal: 46).

2. BERBUAT BAIK KEPADA SESAMA MAKHLUK

Termasuk yang dapat mengusir perasaan gundah dan gelisah adalah berbuat baik kepada sesama makhluk dengan ucapan, perbuatan serta berbagai bentuk kebajikan.

Dengan kebaikan tersebut Allah akan menghilangkan kesusahan baik dari orang beriman ataupun orang kafir sesuai kadar kebaikannya. Akan tetapi orang beriman memiliki bagian yang lebih sempurna. Karena perbedaannya bersumber dari keikhlasan dan pengharapan akan pahala Allah ta'ala. Dengan modal tersebut Allah ringankan baginya dalam mengerahkan tenaga untuk berbuat baik karena ada kebaikan yang ingin diraih, Allah juga ringankan baginya dalam mencegah keburukan dengan penuh ikhlas dan harap akan pahala dari Allah ta'ala.

[لاَ خَيْرَ فِي كَثِيْرٍ مِنْ نَجْوَيــــهُمْ إِلاَّ مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلـــحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيْهِ أَجْراً عَظِيْماً] [النساء : ١١٤]

"Tidak ada kebaikan pada kebanyakan bisikan-bisikan mereka, kecuali bisikan-bisikan dari orang yang menyuruh (manusia) memberi sedekah, atau berbuat ma'ruf, atau mengadakan perdamaian di antara manusia. Dan barang siapa yang berbuat demikian karena mencari keridhaan Allah, maka kelak Kami memberi kepadanya pahala yang besar" (An-Nisa: 114)

Allah ta'ala telah mengabarkan bahwa semua perkara yang disebutkan dalam ayat di atas adalah kebaikan, dan kebaikan selalu mendatangkan kebaikan berikutnya dan menolak keburukan. Seseorang yang berharap dari Allah ta'ala akan selalu Allah berikan kepadanya pahala yang banyak, diantaranya: hilangnya perasaan gundah dan gelisah dan kesulitan hidup lainnya.

3. SIBUK DENGAN PEKERJAAN ATAU ILMU YANG BERMANFAAT

Termasuk hal yang dapat mengusir kegundahan yang timbul dari kegamangan jiwa karena hati disibukkan oleh urusan-urusan yang memberatkan adalah dengan menyibukkan diri dengan sebuah pekerjaan atau mendalami ilmu yang bermanfaat. Dengan begitu dia akan melupakan apa yang selama ini membebani dirinya dan yang selama ini membuatnya gelisah. Maka kemudian jiwanya menjadi tenang, semangatnya bertambah. Sebab ini juga dapat terjadi pada diri seorang beriman atau yang bukan beriman. Akan tetapi orang beriman memiliki kelebihan karena keikhlasan dan harapan akan pahala dari apa yang menyibukkan dirinya, berupa ilmu yang dipelajari atau yang diajarkan, begitu juga dengan kebaikan yang dikerjakan. Jika hal tersebut berbentuk ibadah maka nilainya adalah ibadah, jika merupakan kesibukan atau kebiasaan dunia maka dia mengiringinya dengan niat yang shalih dan membantunya dalam beribadah kepada Allah. Hal tersebut sangat efektif dalam mengusir kesedihan dan keluh kesah. Betapa banyak orang yang dirundung duka dan gelisah sehingga dia ditimpa

penyakit yang bermacam-macam, maka obat mujarabnya adalah "melupakan sebab-sebab yang selama ini mengganggunya dan membuatnya gelisah serta menyibuk-kan dirinya dengan pekerjaan dan tugas-tugas".

Dianjurkan agar perbuatan yang menyibukkan dirinya adalah yang sesuai dengan seleranya dan disenangi jiwanya, maka dengan begitu lebih memungkinkan untuk mendatangkan manfaat yang dia maksudkan. *Wallahua'lam*.

4. MEMUSATKAN PIKIRAN UNTUK MELAKUKAN PEKERJAAN HARI INI DAN TIDAK DIHANTUI OLEH PIKIRAN-PIKIRAN MASA DEPAN ATAU KESEDIHAN MASA LALU

Termasuk yang dapat mengusir perasaan cemas dan gelisah adalah memusatkan semua pikiran untuk mengerjakan sebuah pekerjaan pada hari ini dan memutuskan diri dari pikiran-pikiran yang akan datang serta kesedihan atas waktu-waktu yang lalu. Karena itu Rasulullah εberlindung dari *Al-Ham* dan *Al-Hazn*. *Al-Hazn* adalah perkara-perkara yang telah lalu yang tidak mungkin diulang dan didapati kembali, sedangkan *Al-Hamm* adalah sesuatu yang diakibatkan oleh ketakutan pada masa yang akan datang. Maka hendaklah seseorang menjadi manusia hari ini, mengerahkan sekuat tenaga kesungguhannya dalam memperbaiki hari dan waktunya saat ini.

Memusatkan pikiran dalam masalah ini juga dapat menyempurnakan sebuah perbuatan, disamping menjadi pelipur lara atas kesedihannya. Rasulullah ε jika berdoa atau mengajarkan umatnya untuk berdoa, maka dia juga menganjurkan untuk minta pertolongan dan keutamaan kepada Allah ta'ala atas kesungguhannya dalam mewujudkan apa yang dia mohonkan dalam doa-doanya. Dan juga meninggalkan setiap yang tidak diinginkan dalam doa-doanya karena doa seharusnya sesuai dengan amal perbuatan. Seorang hamba yang bersungguh-sungguh untuk mendapatkan apa yang bermanfaat baginya dalam urusan agama dan dunianya akan memohon kepada Rabb-nya kesuksesan yang diinginkannya. Dan dia minta tolong kepada-Nya atas hal tersebut:

« احْرِصْ عَلَى مَايَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلاَ تَعْجَزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلاَ تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَّرَ اللهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ » [رواه مسلم]

"Berusahalah untuk meraih apa yang bermanfaat untukmu, mintalah pertolongan Allah dan janganlah engkau lemah. Jika ada sesuatu yang menimpamu, maka jangan engkau katakan: Seandainya saya kerjakan ini niscaya akan jadi begini dan begitu, akan tetapi katakanlah bahwa Allah yang telah menetapkannya, apa yang Dia kehendaki Dia perbuat. Karena sesungguhnya (kata-kata) "seandainya" membuka peluang bagi perbuatan setan"

(riwayat Muslim)

Rasulullah ε –dalam hadits diatas- menggabungkan antara perintah untuk berupaya mendapatkan manfaat dalam setiap keadaan dengan perintah meminta pertolongan kepada Allah serta tidak tunduk terhadap kelemahan, yaitu kemalasan yang merugikan dan menyerah terhadap perkara-perkara yang telah berlalu serta menyaksikan ketetapan Allah dan ketentuannya.

Beliau juga menjadikan sebuah perkara menjadi dua bagian: Bagian dimana seorang hamba memungkinkan baginya untuk meraihnya atau meraih apa yang memung-kinkan baginya, atau menolaknya atau meringankannya, maka dalam hal ini seorang hamba harus memperlihatkan kesungguhannya dan minta tolong kepada Rabb-nya. Bagian lain adalah bagian yang tidak mungkin untuk itu, maka pada hal tersebut seorang hamba harus tenang, ridha dan pasrah. Tidak diragukan lagi bahwa berpedoman dengan ka'idah ini merupakan penyebab datangnya kesenangan dan hilangnya rasa gundah dan resah.

5. MEMPERBANYAK ZIKIR KEPADA ALLAH TA'ALA.

Berzikir pengaruhnya sangat menakjubkan dalam mendatangkan kelapangan dada dan ketenangan hati, menghilangkan rasa gundah dan resah. Allah ta'ala berfirman:

[أَلاَ بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبِ] [سورة الرعد: ٢٨]

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram" (Ar-Ra'du: 28).

Dengan kekhususannya, zikir memberikan peran yang besar untuk meraih semua yang diminta dan apa yang diinginkan seorang hamba dalam bentuk pahala dan ganjaran.

6. SERING MENYEBUT NIKMAT-NIKMAT ALLAH, BAIK YANG NAMPAK MAUPUN TERSEMBUNYI

Mengenal nikmat-nikmat Allah dan selalu menyebutnya merupakan salah satu faktor yang dapat mengusir keresahan dan kesedihan, mendorong seorang hamba untuk bersyukur yang hal itu merupakan derajat syukur yang paling tinggi, walaupun ia tertimpa kefakiran, sakit atau musibah lainnya. Karena jika dia bandingkan antara nikmat Allah kepadanya yang tidak terhitung baik kuwantitas ataupun kuwalitasnya dengan apa yang

dideritanya dari berbagai kesulitan, niscaya kesulitan tersebut tidak seberapa jika dibanding nikmat Allah ta'ala .

Justeru kesulitan dan musibah yang dihadapi seorang hamba, lalu ia menghadapinya dengan kesabaran, ridha dan menerima, niscaya akan berkurang tekanannya, ringan bebannya dan harapannya hanyalah pahala dan ganjaran dari Allah ta'ala. Jadi beribadah kepada Allah dengan bersikap sabar dan ridha akan menjadikan sesuatu yang pahit menjadi manis, sehingga manisnya pahala akan melupakan pahitnya kesabaran.

7. MELIHAT ORANG-ORANG YANG BERADA DI BAWAHNYA DAN TIDAK MELIHAT ORANG-ORANG YANG DIATASNYA.

Rasulullah j bersabda dalam hadits shohih:

« أُنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلاَ تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لاَ تَزْدَرُوا نِعْمَـــةَ اللهِ عَلَـــيْكُمْ [رواه البخاري ومسلم]

"Lihatlah orang yang berada di bawah kalian dan janganlah melihat orang-orang yang berada diatas, karena hal tersebut lebih memungkinkan untuk tidak mengabaikan nikmat-nikmat Allah atas kalian" (Riwayat Bukhori dan Muslim)

Hal ini sangat besar manfaatnya dalam menghilangkan perasaan gelisah dan sedih, karena bila seseorang melihat pemandangan yang menyedihkan yang menimpa seseorang di depan matanya yang menimpa orang lain, maka dia akan melihat dirinya jauh lebih beruntung, baik dalam kesehatan dan segala sesuatu yang berkaitan dengannya, atau dalan hal rizki betapapun keadaannya sehingga hilanglah kegelisahan, kegundahan dan keresahannya, bahkan semakin bertambah dalam dirinya kegembiraan dan keinginan terhadap nikmat-nikmat Allah ta'ala yang tak diperoleh oleh orang-orang yang berada dibawahnya.

Maka setiap kali seorang hamba memperhatikan nikmat-nikmat Allah, baik yang nampak ataupun yang tersembunyi, baik dalam urusan agama maupun dunia, dia akan melihat bahwa Robbnya telah memberinya kebaikan yang banyak dan menjauhkannya dari aneka macam keburukan. Tidak diragukan lagi bahwa hal semacam ini akan mampu mengusir kegundahan dan keresahan serta mendatangkan kebahagiaan dan kegembiraan.

8. MELUPAKAN BERBAGAI PENDERITAAN MASA LALU YANG TIDAK DAPAT DITOLAK

Diantara upaya menyingkirkan sebab-sebab yang mendatangkan kegelisahan dan meraih sebab–sebab yang mendatangkan kebahagiaan adalah melupakan berbagai kesulitan yang telah berlalu yang tidak dapat ditolak. Dia harus memahami bahwa menyibukkan diri dengan memikirkan hal tersebut merupakan perbuatan orang bodoh yang sia-sia. Oleh karena itu dia harus berusaha memalingkan hatinya untuk tidak memusatkan pikiran terhadap masalah tersebut dan agar tidak khawatir terhadap masa depannya dari dugaan kefakiran dan ketakutan atau kesulitan-kesulitan lain yang dia bayangkan.

Dia juga memahami bahwa kehidupan masa depan tidak ada yang mengetahui, apakah dia akan mengalami kebaikan atau keburukan, terpenuhinya harapan atau kepedihan. Karena sesungguhnya semua itu berada di tangan Yang Maha Perkasa dan Bijaksana, manusia tidak berwenang sedikitpun di dalamnya kecuali berusaha untuk mendapat-kan kebaikan masa depannya dan menghindari segala sesuatu yang membahayakan. Seseorang yang mengetahui bahwa ketenangan dapat diraih jika dia menyingkirkan pikirannya dari kekhawatiran terhadap masa depannya, kemudian bertawakkal kepada Allah dengan memperbaiki nasib kehidupannya, maka hatinya akan tenang, kondisinya akan membaik serta rasa rasa gundah dan kekhawatiran dalam hatinya akan hilang.

9. BERDOA DENGAN DOA YANG DIPANJATKAN RASULULLAH j,

Diantara doanya adalah :

« اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِيَ الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيْهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِيَ الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ » [رواه مسلم]

"Ya Allah, perbaikilah bagiku agamaku yang merupakan pelindung perkaraku, perbaikilah bagiku duniaku yang merupakan tempat kehidupanku, perbaikilah akhiratku yang disana tempat kembaliku, jadikanlah kehidupan ini sebagai sarana bagiku untuk menambah kebaikan, dan kematianku sebagai tempat istirahat dari segala keburukan". (Riwayat Muslim)

Demikian pula dengan doa berikut:

« اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلاَ تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ » [رواه أبو داود بإسناد صحيح]

"Ya Allah, rahmat-Mu aku harapkan, maka janganlah Engkau serahkan (urusan)-ku kepada diriku walau sekejap mata, perbaikilah semua urusanku, tiada ilah selain Engkau" (Riwayat Abu Daud dengan sanad yang shahih)

Maka jika seorang hamba meratap dengan doa tersebut yang didalamnya terdapat kebaikan masa depannya, baik agamanya maupun dunianya dengan menghadirkan hati dan niat yang benar serta kesungguhan bekerja

untuk mewujudkannya, niscaya akan Allah kabulkan doa, harapan dan usahanya, hingga rasa gundah berganti dengan kesenangan dan kegembiraan.

10. MEMPERKIRAKAN KEMUNGKINAN TERBURUK YANG AKAN MENIMPANYA KEMUDIAN MENGUATKAN DIRI UNTUK SIAP MENERIMANYA

Berupaya menganggap ringan beban kesulitan yang ditanggungnya dengan memperkirakan kemungkinan terburuk yang akan menimpanya, kemudian dia kuatkan dirinya untuk menerima hal tersebut. Jika hal tersebut telah dilakukan maka selanjutnya dia berupaya untuk memperingan problem yang dihadapi sedapat mungkin. Dengan kemantapan jiwa dan upaya yang bermanfaat tersebut, akan hilanglah perasaan gundah dan resah, berganti dengan upaya nyata untuk mendatangkan kemanfaatan dan menolak kesulitan yang mudah bagi seorang hamba.

Jika hal tersebut mampu menggantikan penyebab ketakutan, kepedihan dan kekhawatiran akan kefakiran, karena kecintaannya terhadap aneka ragam kesenangan, maka dia dapat menerima semua itu dengan perasaan tenang dan kemantapan jiwa, bahkan sekalipun musibahnya lebih hebat dari itu. Karena kemantapan jiwa dalam menanggung kesulitan dapat meringankan kesulitan itu sendiri dan menghilangkan goncangannya, khususnya jika dia menyibukkan dirinya dengan menyingkirkannya sedapat mungkin. Maka dalam dirinya akan berkumpul kemantapan jiwa dan upaya nyata untuk mengatasi problemnya yang sekaligus dapat menghindarinya dari sekedar memikirkan musibah itu serta membantu dirinya untuk memperbaharui kekuatan dalam mengatasi masalah seraya bertawakkal dan percaya kepada Allah ta'ala. Tidak diragukan lagi bahwa perkara-perkara semacam ini sangat besar manfaatnya untuk meraih kebahagiaan dan kelapangan dada disamping adanya pengharapan seorang hamba atas ganjaran yang setimpal dari Allah ta'ala baik di dunia maupun di akhirat. Hal ini dapat disaksikan dan dialami oleh banyak orang.

11. TIDAK PANIK DAN LARUT DALAM BAYANGAN-BAYANGAN BURUK

Menenangkan hati dan tidak tenggelam pada kepanikan atau bayangan dan pikiran-pikiran buruk sangat besar pengaruhnya untuk menghindari tekanan jiwa bahkan penyakit fisik. Karena jika seseorang tenggelam dalam bayangan ketakutan, dan hatinya terpengaruh oleh berbagai perubahan, baik dari rasa takut akan penyakit atau yang lainnya., marah dan perasaan tak menentu karena memperkirakan terjadinya kesulitan dan hilangnya berbagai kenikmatan. Semua itu dapat mendatangkan perasaan gundah, penyakit hati dan penyakit fisik serta ketegangan saraf yang dapat berakibat buruk. Hal ini juga banyak disaksikan oleh manusia.

12. BERGANTUNG KEPADA ALLAH DAN BERTAWAKKAL KEPADANYA

Jika hati selalu bergantung kepada Allah, bertawakkal kepada-Nya, tidak larut dalam bayang-bayang ketakutan serta pikiran-pikiran buruk diiringi kepercayaan kepada Allah ta'ala seraya mengharap karunia-Nya, maka semua itu akan mengusir perasaan gundah dan sedih, dan menghilangkan berbagai penyakit jiwa maupun fisik. Hati akan kembali mendapatkan kekuatan, ketentraman dan kebahagiaan yang tak terlukiskan.

Betapa banyak rumah sakit yang dipenuhi oleh orang-orang yang sakit karena dihantui bayangan-bayangan buruk, betapa banyak masalah ini mempengaruhi mereka-mereka yang kuat hatinya apalagi jika dia orang lemah. Betapa hal ini sering mendatangkan tindakan bodoh dan gila. Orang yang sehat adalah siapa yang Allah sehatkan dan Allah berikan taufiq untuk berjuang melawan hawa nafsunya untuk mendapatkan sumber-sumber kekuatan bagi hatinya yang dapat menyingkirkan kekhawatiran yang menimpanya. Allah ta'ala berfirman :

[وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللهِ فَهُوَ حَسْبُهُ] [سورة الطلاق: ٣]

"Siapa yang bertawakkal kepada Allah maka niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya" (At-Thalak: ayat :3)

Artinya Allah mencukupkan segala keperluan agama dan dunianya.

Orang yang bertawakkal kepada Allah, hatinya kuat dan tidak terpengaruh oleh bayang-bayang (ilusi) dan tidak goncang oleh berbagai kejadian, karena dia tahu bahwa sikap tersebut menunjukkan kelemahan jiwa, ketakutan dan kegelisahan yang tidak beralasan. Disamping itu diapun mengetahui bahwa Allah ta'ala akan menanggung beban orang yang

bertawakkal kepadanya dengan kecukupan yang sempurna. Maka dia percaya kepada Allah dan tenang dengan janji-Nya sehingga hilanglah kegelisahan dan kekhawatirannya, kesulitan berganti kemudahan, kesedihan berganti kegembiraan dan ketakutan berganti keamanan.

Kita mohon kepada Allah ta'ala kesehatan dan keselamtan dan memberikan kita karunia berupa kekuatan hati dan keteguhannya dengan tawakkal yang sempurna yang dengan itu akan Allah tanggung segala kebaikannya dan menyingkirkan segala kesulitan dan keburukan yang menimpanya.

13. PANDAI DALAM BERGAUL

Rasulullah j bersabda :

« لاَ يَفْرُكْ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقاً رَضِيَ مِنْهَا خُلُقا آخَرَ » [رواه مسلم]

"Hendaklah seorang mu'min laki-laki (suami) tidak mencela mu'min wanita (istri), jika dia membenci salah satu prilakunya, masih ada prilaku lainnya yang dia ridhoi" (Riwayat Muslim)

Dalam hadits ini terdapat dua pelajaran yang sangat bermanfaat :

Pelajaran pertama adalah: Petunjuk bagaimana bergaul dengan istri, sanak saudara, kawan, karib dan lingkungan pergaulan serta semua orang yang antara anda dan dia memiliki hubungan dan komunikasi. Anda harus menyadari bahwa pada diri tiap-tiap orang pasti terdapat cela, kekurangan dan sesuatu yang tidak disenangi. Maka jika hal tersebut anda dapatkan, bandingkanlah antara hal itu dengan adanya faktor-faktor yang mendukung anda untuk tetap menjaga komunikasi dan saling mencintai, yaitu dengan mengingat kebaikan-kebaikan dan niat-niat kebaikannya, baik yang bersifat khusus maupun umum. Dengan melupakan keburukannya dan mengingat kebaikannya, maka persahabatan dan komunikasi akan tetap terjaga dan ketenanganpun akan tercipta.

Pelajaran kedua adalah : Hilangnya perasaan gundah dan resah, tetapnya kesucian hati serta kontinyuitas dalam menunaikan hak-hak orang lain, baik yang wajib maupun yang sunnah serta terciptanya keharmonisan diantara kedua belah pihak. Siapa yang tidak dapat mengambil pelajaran atas apa yang telah disabdakan Rasulullah j bahkan melakukan sebaliknya dengan selalu melihat keburukan seorang serta melupakan kebaikan-kebaikannya, niscaya dia akan gelisah, hubungan antara dirinya dan orang yang dicintainya pasti mengalami kekeruhan dan mengabaikan banyak hak yang harus dijaga kedua belah pihak.

Banyak orang yang memiliki kekuatan mental yang tinggi mampu menahan diri saat menghadapi cobaan dan goncangan dengan kesabaran

dan ketenangan. Akan tetapi pada perkara-perkara yang sepele dan ringan mereka sangat gundah dan tidak tenang. Penyebabnya adalah mereka menjaga diri mereka pada perkara-perkara yang besar dan mengabaikan perkara-perkara sepele sehingga merusak kondisi mereka dan ketenangan mereka . Orang yang bermental kuat adalah mereka yang mampu mengatasi masalah besar maupun kecil seraya memohon pertolongan kepada Allah dan berdoa kepada-Nya agar nasibnya tidak diserahkan kepada dirinya walau sekejap mata, maka dengan demikian akan mudah baginya perkara-perkara kecil sebagaimana ringan baginya perkara-perkara besar, sehingga jiwanya tenang dan hatinya lapang.

14. TIDAK TENGGELAM DALAM KESEDIHAN MENDALAM

Orang yang berakal mengetahui bahwa kehidupan yang sebenarnya adalah kehidupan yang berbahagia nan tentram, dan bahwa waktunya sangat singkat sekali. Maka tidak layak bagi seseorang untuk membatasi kehidupannya dengan perasaan gundah dan resah yang berkepanjangan karena semua itu bertentangan dengan kehidupan yang sebenarnya, dia merasa rugi sekali jika banyak bagian dari kehidupannya dihabiskan dengan perasaan gundah dan resah dan hal ini tidak ada bedanya antara orang yang baik atau orang yang jahat. Akan tetapi orang yang beriman lebih memiliki kemampuan yang besar untuk mewujudkan sifat-sifat ini serta mendapatkan ganjaran yang bermanfaat baik di dunia maupun di akhirat.

15. MEMBANDINGKAN KENIKMATAN YANG DITERIMA DENGAN KESULITAN YANG DIDERITA

Seseorang selayaknya jika ditimpa kesulitan atau khawatir terhadapnya agar membandingkannya antara kenikmatan yang telah dia raih baik dalam hal agama maupun dunia dengan kesulitan yang ia derita, maka akan dia dapatkan betapa jauh lebih banyak kenikmatan dalam dirinya daripada kesulitan dan musibah yang dia rasakan.

Begitu juga sebaiknya dia membandingkan antara rasa khawatir akan berbagai kemungkinan buruk yang akan menimpanya dengan kemungkinan keselamatan darinya. Maka hendaknya dia tidak mengabaikan kemungkinan yang lebih banyak dan kuat (yang positif) demi membela kemungkinan yang lemah (negatif), sehingga dengan demikian hilanglah rasa gundah dan resahnya. Diapun sebaiknya memperkirakan berbagai hal yang lebih besar yang mungkin dapat menimpanya, sehingga dia mempersiapkan dirinya jika memang hal itu terjadi serta berupaya menghalau apa yang belum terjadi

atau menyingkirkan musibah yang telah terlanjur terjadi atau memperkecilnya.

16. PERILAKU BURUK ORANG LAIN TERHADAP ANDA SESUNGGUHNYA MERUGIKAN DIRINYA SENDIRI

Hal bermanfaat yang dapat dilakukan berkaitan dengan perilaku buruk orang lain terhadap anda –khususnya yang berupa perkataan buruk- adalah adanya keyakinan bahwa semua perbuatan itu tidak merugikan anda, tetapi justru merugikan pelakunya sendiri, kecuali jika anda juga disibukkan dengan memikirkannya dan membiarkannya menguasai perasaan anda, maka hal tersebut juga merugikan anda sebagaimana merugikan pelakunya. Jika anda tidak menghiraukan hal itu niscaya tidak akan merugikan anda.

17. BERPIKIR POSITIF

Ketahuilah bahwa pola pikir anda akan mempengaruhi kehidupan anda, jika pikiran anda selalu tertuju kepada apa yang bermanfaat bagi agama maupun dunia, maka hidup anda akan bahagia dan sejahtera, jika tidak, maka anda akan mengalami hal yang sebaliknya.

18. TIDAK MENGHARAP BALASAN DAN PENGHORMATAN KECUALI DARI ALLAH

Hal bermanfaat dalam rangka mengusir kegundahan dan kegelisahan adalah meyakinkan diri anda untuk tidak meminta balasan dan penghormatan kecuali dari Allah ta'ala atas kebaikan yang anda berikan kepada mereka, baik kepada mereka yang wajib mendapatkannya dari anda ataupun tidak. Ketahuilah bahwa hal tersebut urusan anda dengan Allah, jangan terlalu hiraukan pujian dan penghargaan orang yang anda berikan kebaikan, sebagaimana firman Allah ta'ala tentang makhluknya yang paling disayangi-Nya:

[إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللهِ لاَ نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلاَ شُكُوراً] [سورة الإنسان: ٩]

"Sesungguhnya kami memberi makanan kepadamu hanyalah untuk mengharapkan keridhaan Allah, kami tidak menghendaki balasan dari kamu dan tidak pula (ucapan) terima kasih"(Al-Insan: 9)

Hal seperti itu lebih ditekankan lagi dalam hubungan kita terhadap keluarga, anak-anak dan mereka yang memiliki jalur komunikasi dengan anda. Ketika anda camkan diri anda untuk tidak berbuat buruk terhadap

mereka, niscaya anda merasa tenang dan tenteram. Termasuk yang dapat membantu terciptanya ketentraman hati adalah melakukan keutamaan-keutamaan amal perbuatan berdasarkan tuntutan jiwa yang membuat anda gundah. Jika anda menempuh jalan berliku-liku (jalan yang tidak benar) maka itu akan membuat anda mundur kebelakang tanpa membawa kebaikan sedikitpun. Hal tersebut merupakan hikmah dimana anda dapat mengambil sesuatu yang baik dan manis dari perkara-perkara buruk, dengan begitu maka kelezata akan semakin bertambah dan kekeruhan akan hilang dari diri anda.

19. MENJADIKAN SEMUA HAL BERMANFAAT BERADA DI DEPAN MATA ANDA DAN BERUSAHA UNTUK MEREALISASIKANNYA.

Jangan sekali-kali menengok kepada hal-hal yang merugikan dan terlena dengannya, karena hai itu dapat mendatangkan rasa gundah dan sedih, atasilah dengan ketenangan dan memusatkan perhatian dengan melakukan perbuatan yang bermanfaat.

20. MENGATASI SEBUAH MASALAH SAAT ITU JUGA UNTUK KEMUDIAN BERKONSENTRASI TERHADAP MASA DEPAN

Termasuk perkara yang bermanfaat adalah langsung mengatasi sebuah masalah saat itu juga untuk kemudian berkonsentrasi terhadap masa depan, karena jika permasalahan itu tidak diatasi segera, maka dia akan bertumpuk dengan permasalahan-permasalahan yang telah lalu dan yang akan datang, sehingga bebannya akan semakin berat. Jika semuanya segera diatasi pada waktunya, maka anda dapat menghadapi masa depan dengan pikiran yang terpusat dan tindakan yang tepat.

21. MENDAHULUKAN PERBUATAN YANG PALING PENTING DAN PALING DISUKAI

Selayaknya anda memilih diantara perbuatan yang bermanfaat tersebut, mana yang paling penting dengan mendahulukan perbuatan yang disukai

dan lebih condong kepadanya, karena jika tidak akan timbul kebosanan dan kekeruhan. Carilah bantuan dengan berfikir positif dan musyawarah, karena tidak akan menyesal orang yang bermusyawarah, pelajari dengan teliti setiap tindakan yang akan anda ambil, jika ternyata benar akan mendatangkan kebaikan dan anda telah bertekad bulat maka bertawakkallah kepada Allah, sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal.

والحمد لله رب العالمين
وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم

DAFTAR ISI